



Entre 4 y 8 años

COCINAR EN CASA



La sensación de falta de tiempo ocasionado por la multiplicidad de exigencias laborales, las tareas domésticas, los compromisos sociales y el ritmo acelerado de la vida, en muchas oportunidades llevan a pensar que cocinar es una pérdida de tiempo, que es algo del pasado o un trabajo innecesario en tanto el mercado alimentario proporciona una gran cantidad de opciones listas para comer para toda la familia o diversos servicios de comidas que llegan a los hogares y que facilitan o suplantán la preparación de los alimentos.

Se estima que, en promedio, en las familias occidentales el tiempo que se emplea en cocinar se ha reducido a la mitad desde los años sesenta.

Pese a las demandas de la vida moderna y las opciones para su sustitución, **ningún producto comprado reemplaza a la comida casera y el acto de cocinar**, algo que es necesario mantener mientras sea posible. La comida casera es la mejor opción y es insustituible para una vida saludable.

En una comida preparada en casa **se seleccionan los alimentos, reúne una cantidad de ingredientes y se controla la cantidad y tamaño de las porciones**. Sumado, elaborar la comida está asociado al **compartir**, a comer en familia o en compañía, lo que también aporta otros beneficios para nuestra salud.

Otro motivo por el que cocinar en casa reviste gran importancia, es que el hacerlo en forma casera otorga a los alimentos otros significados, más allá de los nutricionales. Los olores y los sabores de la comida hogareña despiertan emociones, nos conectan con ciertos momentos o personas, posibilitan **compartir y transmitir prácticas, ritos y costumbres** de generación en generación.

Por ende, en la vida cotidiana resulta indispensable dedicar mayor tiempo a las actividades culinarias, no solo para tener una vida saludable, sino también porque **ayuda a conectar entre los miembros de la familia**, a construir relaciones más equitativas entre las diferentes generaciones, entre mujeres y varones y a fortalecer los vínculos al compartir tareas en las que todos sus integrantes participan.

En este sentido, es clave que toda la familia se comprometa y participe en la preparación de los alimentos para transmitir su valor a los más pequeños de la casa y que el momento de la comida sea una experiencia agradable.



Entre 4 y 8 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Objetivos

- Intercambiar conocimientos y argumentaciones en relación con la tarea de preparar el propio alimento y de los procesos por los que la materia prima se transforma en alimento cocinado.
- Reflexionar sobre el valor de cocinar en casa y las cualidades nutritivas, productivas, afectivas y sensitivas en el acto de cocinar.
- Expresen sus experiencias en relación con cocinar en casa y elaboren conclusiones construidas colectivamente tendientes a rescatar sus beneficios.

Actividad

Preparar la comida en casa está acompañado por ciertos rituales que pueden resultar placenteros si se hacen en compañía, como una tarea colaborativa. Hacer las compras, cocinar y comer en casa puede ser una buena forma de pasar tiempo juntos y reforzar las relaciones familiares. Resulta una actividad social divertida y creativa, y desarrolla el gusto por la cocina.

Ofrecer oportunidades de lectura y escritura significativa en el aula es central, con textos contextualizados y enmarcados en un tema de interés. A la vez, esas oportunidades deben permitir revisar las formas de decir y de organizar propias del lenguaje escrito. Las formas en que nos alimentamos son un tema de debate, ya que aparecen mediante las publicidades, los medios de comunicación, en la mesa familiar y en muchos ámbitos de la opinión pública.

La **confección de un recetario** puede ser una buena oportunidad para integrar y trabajar ambas dimensiones: la lectoescritura y planteos sociales como la alimentación. Para ello, se puede proponer realizar un recetario colectivo en el que cada niña y niño colabore en redactar una receta familiar para compartir con el resto del aula y que sirva como motivación para reemplazar algún alimento que generalmente se compra hecho en el mercado.

1. Los días previos a la actividad, se explica a las niñas y niños la tarea y objetivos de colaborar en un recetario grupal.
2. Se les pide que traigan de casa una receta, puede ser familiar (original escrita con ayuda de alguien del hogar), extraída de un libro, fotocopiada o recortada de una revista. Se motiva la participación de la familia bajo la consigna de que "la mejor herencia son las recetas". Algunos motivadores pueden ser:
 - a. Piensen en qué comidas comparten con más gusto o en situaciones especiales en el hogar.
 - b. Rastreen qué comidas se convirtieron en tradición familiar desde su infancia, recetas que hayan pasado de generación en generación en la familia.
3. Sugerir la siguiente estructura:
 - a. Título de la receta.
 - b. Autor.
 - c. Ingredientes.
 - d. Preparación.
 - e. Anécdota.
 - f. Si se quiere completar más información, se puede agregar tiempo, dificultad o tipo de receta.
4. Lectura de las recetas. Con todas las recetas compiladas analizamos con las niñas y niños: ¿qué nos cuentan?, ¿qué recuerdos nos traen?, ¿nos hablan del gusto por compartir?
5. Debaticimos sobre el mejor modo de organizar y clasificar las recetas: en entradas, platos principales y postres; por estación; en función del ingrediente principal...
6. Entre todos se crea una tapa y contratapa para el recetario, en grupos pueden trabajar en los separadores de los capítulos, con dibujos o recortes.
7. Armamos el recetario y preparamos un índice de recetas.
8. De ser necesario, colaboran en completar información que pueda haber incompleta como titular, punteo de ingredientes, etc.
9. Para cerrar la actividad, se puede entregar el recetario a la biblioteca del colegio y preparar un afiche de presentación para contar al resto de estudiantes sobre el nuevo recetario.

De conclusión, reflexionan sobre el valor de cocinar en casa, entre todos suman propuestas e ideas para invitar a incrementar el tiempo que dedicamos a esta tarea, la participación que podemos tener en la preparación (acorde a cada edad) y difundir su importancia.